



# Institución Educativa EL ROSARIO DE BELLO

## PLANEACION SEMANAL 2022



<b>Área:</b>	EDUCACION FISICA	<b>Asignatura:</b>	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES
<b>Periodo:</b>	II	<b>Grado:</b>	NOVENO
<b>Fecha inicio:</b>	28 DE ABRIL	<b>Fecha final:</b>	10 DE JUNIO
<b>Docente:</b>	SANTIAGO CASTANEDA OSORNO	<b>Intensidad Horaria semanal:</b>	2

### PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Cómo las habilidades básicas influyen en mi práctica deportiva diaria?

### COMPETENCIAS

- Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.
- Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.
- Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

### ESTANDARES BÁSICOS:

- Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego
- Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable
- Selecciono actividades físicas para la conservación de mi salud.
- Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.

Semana Fecha	Referente temático	Actividades	Recursos	Acciones evaluativas	Indicadores de desempeño
1: 28 - 1 de abril.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de juegos(Cooperativos y competitivos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escritura en el cuaderno sobre el plan de área</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones</li> <li>• Conos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>INTERPRETATIVA:</b></li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción sobre el tema</li> <li>• Que son los Juegos Cooperativos</li> <li>• Que son los juegos recreativos</li> <li>• Calentamiento</li> <li>• Juego encestar el aro</li> <li>• Juego de relevos con conos</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros</li> <li>• Cronometro</li> <li>• Cinta o escalera</li> <li>• Coliseo tulio ospina</li> <li>• Colchonetas</li> <li>• Pelotas</li> <li>• Aula de clase</li> <li>• Video beat</li> <li>• Globos</li> <li>• Silbatos</li> <li>• Palos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica las formas jugadas a través de la coordinación de movimientos referentes a las cualidades físicas básicas</li> <li>• <b>ARGUMENTATIVA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplico y sigo instrucciones de cada una de las reglas del juego</li> </ul> </li> <li>• <b>PROPOSITIVA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reproduzco movimientos que ayudan al desarrollo perceptivo Motriz.</li> </ul> </li> </ul>
2: 4 - 8 de abril.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos Cooperativos y competitivos I</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuito de fuerza</li> <li>• Juego la carretilla</li> <li>• Juego lanzamiento de balón</li> <li>• Pañuelito</li> <li>• Llevar la bomba</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	
3: 18-22 de abril.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos Cooperativos y competitivos II</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor</li> <li>• Juego de fuerza de miembros superiores</li> <li>• Juego : piedra papel y tijera</li> <li>• Pista de obstáculos y dramatizado</li> <li>• Juego de relevos en grupos</li> <li>• Juego del aro</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego el triki</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>			
4: 25-29 de abril.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugos Cooperativos y competitivos III</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor</li> <li>• Abdominales</li> <li>• Trabajo core.</li> <li>• Juego de relevos( explotar la bomba )</li> <li>• Pista de obstáculos en trencito</li> <li>• Juego recreativo chucha cogida en trencito</li> <li>• Encholar el aro con relevos</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	
5: 2-6 de mayo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos Cooperativos y competitivos IV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor</li> <li>• Trabajo de fuerza miembro inferior</li> <li>• Juego: muro, escopeta, conejo</li> <li>• Cielo, mar y tierra</li> <li>• Carrera entrepiernas</li> <li>• Encesta el balón en el aro</li> <li>• Toca el balón</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	
6: 10-14 de mayo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos Cooperativos y competitivos V</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor</li> <li>• Burpees</li> <li>• Flexiones</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto a doble pie a escalera</li> <li>• Abdominales pasando el balón por parejas</li> <li>• La silla humana</li> <li>• Juego El guía</li> <li>• Ponchado por grupos</li> <li>• Relevos con bombas</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>			
7: 16-20 de mayo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos Cooperativos y competitivos VI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor</li> <li>• Tumba los conos contrarios</li> <li>• Juego Costal y bala</li> <li>• Camino de papel</li> <li>• Paso el balón pies y manos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balón mano por grupos</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>			
8: 23 - 27 de mayo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos Cooperativos y competitivos VII</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor</li> <li>• Juegos de velocidad</li> <li>• Juegos de velocidad de reacción</li> <li>• Chucha cogida por grupos</li> <li>• Estira y afloja</li> <li>• El guía: con balón y encesta</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	
9: 31 de mayo- 4 de junio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos Cooperativos y competitivos VIII</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Calentamiento dirigido por el profesor</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrucciones de los ejercicios por el profesor</li> <li>• Escalera humana</li> <li>• Carrera de obstáculos</li> <li>• El balón no toca el suelo</li> <li>• Puente del balón</li> <li>• Carrera de conos</li> <li>• Estiramiento y retroalimentación</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	
10: 6 -10 de junio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Final de periodo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida al tulio Ospina</li> <li>• Entrega de nota</li> <li>• Autoevaluación</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase y respeto por la palabra.</li> <li>• Presentación personal y de su entorno.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	

